

個別アドバイスの例

(LDLコレステロール高く、減量による改善を目標とした40代男性の例)

Week 2 (行動目標、プログラム開始の振り返り)

今週はずっと出張で外食ばかりでした。なるべく野菜を多くとるようには心がけましたが、なかなかとれない状況でした。量は少なめを意識して、いつも大盛りにするのをがまんして、少なめにしました。間食はほとんどしなかったです。

飲み物はお茶などで甘いものはやめました。

なかなかがんの一週間でした。帰って体重計るのが楽しみです。

管理栄養士からのコメント

出張のため外食続きだった中でも、なるべく野菜を多くとるように心掛けたとのこと。これまでは大盛りにするごはんを少なめにされたのですね。その他、飲み物はお茶にする、甘い物はやめるなど、大変努力されていますね。お腹のほうは少しずつなれてきましたか。それぞれ習慣にできそうですか。工夫と努力をされていらっしゃる結果、体重が検診時より若干落ちてきているように見受けられます。20歳の頃より10kg以上体重が増えたとのこと（増えた分はほぼ内臓脂肪）ですので、少しでも体重が減ることで体調も整っていくでしょう。

Week 4 (1ヶ月実施してみてもの振り返り)

気にするだけでようやく最近体重が安定して落ちてきました。出張すると便通が悪くなるため、増えたように見えますが、戻ると落ちて効果が出ているのがわかりモチベーションが高まります。

以前は出張戻りでも体重そのままです。少しずつ増えてました。

管理栄養士からのコメント

体重が66kg代になってきましたね！1か月で2kg減は理想的です！活動量も増えていますが、食事量の調整が素晴らしいです！控えているごはんの量には慣れてきましたか。よく噛んでごはんの甘味を楽しんでくださいね。

主菜の量が多めなので、1品を野菜やきのこ、海藻などを副菜に置き変えるとさらにバランスとれた食事になります（例えば、卵かソーセージのどちらか）。野菜はしっかり噛むことが必要なので、自然と満腹感も得られるようになります。副菜から食が始めることがポイントです。電子レンジでチンした野菜をポン酢とかつお節でいただくなど簡単です。引き続き、無理をしない範囲で続けていきましょう！

モバイル



バランス改善

プログラム実施前

体重 68.1kg

BMI 24.6

LDLコレステロール
137mg/dl

(境界型高コレステロール血症)

8週間後

体重 66.5kg

BMI 24.0

LDLコレステロール
117mg/dl

(正常値)

20週目現在

体重 63.5kg